Extra

A SOLO S/ 0.50!

HOY GRATIS

Director Antonio Ramírez P. » MARTES 24 de SEPTIEMBRE de 2024 » Año LIX » Nº 19,928 www.extra.com.pe

¡EXTORSIÓN AL PERÚ!

VARIAS EMPRESAS DE TRANSPORTE SE PLANTARON AYER EN LIMA NORTE

NO CIRCULARON POR MIEDO

CHOFERES Y COBRADORES MARCHARON AL SER VÍCTIMAS DE EXTORSIONES

Pág. 6

ANUNCIARÁN PARO GENERAL DE VARIAS LÍNEAS PARA ESTE JUEVES 26

Y GOBIERNO RECIÉN SE PONE LAS PILAS Y CREA BRIGADA PARA ESTOS CASOS



HAY CIENTOS DE MUERTOS EN EL LÍBANO TRAS ATAQUE

Pág. 3



ISRAEL SIGUE METIENDO BOMBAS

CÓMO CONSUMIR EL AJONJOLÍ Y LA LINAZA

SEMILLAS PARA LA IMPOTENCIA

Pág. 11

'ZUMBA' SE CONFIESA

Y HABLA DE ROSÁNGELA ESPINOZA

Pág. 9



A 17 DOCENTES EN DIVERSAS CATEGORÍAS

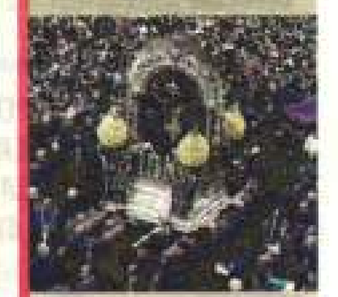
OTORGARON LAS PALMAS MAGISTERIALES

El Ministerio de Educación (Minedu) otorgó las Palmas Magisteriales en las categorías Educador, Maestro y Amauta, reconocimiento que brinda el Estado Peruano, desde 1949, a 17 profesionales que destacan por su aporte significativo a la educación y al desarrollo del país.

Las resoluciones ministeriales N° 474, N° 476 y N° 477, constituye el máximo reconocimiento y distinción honorífica a estos docentes sobresalientes.

EN OCTUBRE

Salida del Señor de los Milagros



Inspirados en el lema "Señor, que aprendamos a ser uno como Tú y el Padre", el anda del Señor de los Milagros retomará el 5 de octubre su tradicional recorrido por las calles de Lima.

Ese día, el Cristo Moreno recorrerá las avenidas Tacna y Emancipación; los jirones Chancay y Conde de Superunda, para luego retornar al Santuario de las Nazarenas por la Av. Tacna.

- Alertan del calamitoso estado de los paraderos de la Vía Expresa Grau.

SON TRAMPAS MORTALES

La Contraloría General de la República alertó a la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) que las estructuras existentes (techos y bancas) en los paraderos de transporte público ubicados en la Vía Expresa Miguel Grau, que es colindante con los distritos del Cercado de Lima y La Victoria, se encuentran deterioradas y no se evidencia la realización de labores recientes de mantenimiento por parte de la Subdirección de Servicios de Transporte Regular, por lo que se pone en riesgo la integridad física de pasajeros y transeúntes.





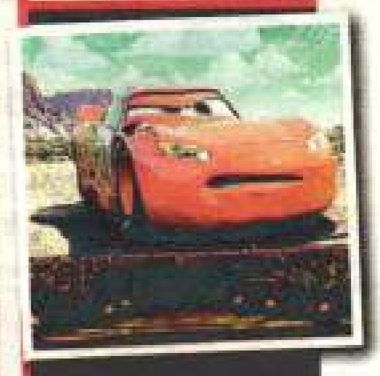
- Revelador informe de la Contraloría.

Como se recuerda, el pasado 21 de agosto, un paradero ubicado en el cruce de la avenida Grau con el jirón Huánuco se cayó de forma repentina y dejó al menos cuatro personas heridas, principalmente, adultos mayores que esperaban abordar unidades de transporte público.

Entre los hallazgos de la Contraloría figura que la parte posterior de las estructuras metálicas que soportan los techos de los paraderos ubicados en la Vía Expresa Miguel Grau, presentan evidencias de corrosión en los tornillos que soportan la estructura.

A estos se suma que los techos de las estructuras de los paraderos tienen un diseño de caída hacia adentro, por lo que la lluvia y la suciedad discurren hacia los tornillos que soportan el peso de la estructura, lo cual aceleraría el estado de oxidación del metal.

Algunos de los paraderos públicos de la Vía Expresa Grau no tienen bancas, se encuentran incompletos o se aprecia faltos de mantenimiento (llenos de suciedad).



SINFÓNICO. Pixar Sinfónico, un espectáculo visual y musical de Disney llegará a nuestro país con dos funciones diarias el 30 de noviembre y el 1 de diciembre en el Gran Teatro Nacional y contará con la proyección de fragmentos de icónicas películas de Disney y Pixar y la interpretación en vivo de la Orquesta Filarmónica Varcárcel, al mando de Tomás Mayer.

Y EL VIH A ADULTOS DE ESTA COMUNIDAD

LA ANEMIA Y LA PARASITOSIS AFECTAN A NIÑOS AWAJÚN

La anemia y la parasitosis son las principales dolencias identificadas en los niños de la comunidad indígena awajún en Perú, mientras que, en los adultos, es el VIH, según un tablero de control de salud realizado por la Red de Salud regional.

La identificación de estas enfermedades en esa comunidad que reside en la provincia de Condorcanqui, de la región Amazonas, "va a ayudar a tomar decisiones" y diseñar acciones para enfrentar estas enfermedades, se añadió.



POR INCENDIOS EN UCAYALI

ENVÍAN AVIONES PARA EVACUAR A AFECTADOS

El Ministerio de Defensa informó sobre las acciones emprendidas en la región Ucayali para hacer frente a la emergencia por los incendios forestales y la evacuación de personas a sus localidades. Desde Pucallpa, anunció que, a través de la Aviación del Ejército del Perú, se realizó un vuelo humanitario y se tiene programado un segundo para trasladar a personal docente y sus familiares hacia la provincia de Purús.

Entre las acciones operativas en Ucayali, el Ejército del Perú utilizó un avión Antonov 32 B para evacuar a 45 pasajeros desde Pucallpa hacia Puerto Esperanza, en la provincia de Purús. Los evacuados son en su mayoría docentes que laboran en las localidades aledañas.



PREPARADOS PARA ESA LABOR

SE CREARÁ CUERPO DE BOMBEROS FORESTALES

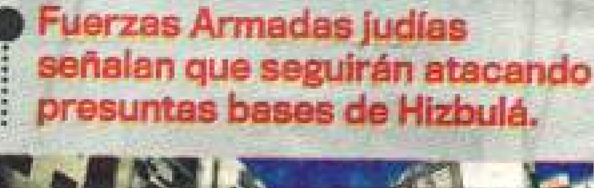
El ministro del Ambiente, Juan Castro, expresó la prioridad y necesidad de crear y contar con un cuerpo de bomberos forestales a fin de poder enfrentar de la mejor manera los incendios que afectan a los bosques y otras zonas rurales de diversas regiones que han ocasionado daños graves en la sierra y selva del país.

Sostuvo que tener un cuerpo especializado permitirá actuar de inmediato y controlar los incendios forestales con bomberos debidamente preparados en las regiones y entren en acción de inmediato "para evitar los episodios que hemos tenido en las últimas semanas".



ARDE EL MEDIO ORIENTE

Bombardeos israelíes dejan cientos de muertos en el Líbano, entre ellos, varios niños.



El número de muertos por la campaña de bombardeos israelíes contra diversos puntos del Líbano asciende ya a 492, entre los cuales se encuentran al menos 35 niños, mientras que la cifra de heridos supera los 1200, informó el Ministerio de Salud Pública libanés en un comunicado.

"Los bombardeos provocaron el martirio de 492 personas, incluido el de 35 niños y 42 mujeres, y dejaron 1246 heridos", dijo el departamento, que especificó que este es el nuevo recuento de víctimas de "las continuas incursiones enemigas israelíes" en las localidades del sur del Líbano, el oriental Valle de la Bekaa y Baalbek.

El titular del departamento, Firas Abiad, informó en rueda de prensa anterior que algunos de los ataques aéreos que se suceden en las regiones meridional y oriental del país alcanzaron ambulancias y centros médicos.

BOMBARDEOS

Desde primera hora de la mañana, Israel está lanzando intensos bombardeos contra diferentes áreas del sur del Líbano y también del Valle de la Bekaa, en el este del país, unos ataques a gran escala que han obligado a miles de familias a abandonar sus hogares.

Fuerzas Armadas judías señalan que seguirán atacando presuntas bases de Hizbulá.





Los enfrentamientos entre el Estado judío y el grupo chií Hizbulá entraron en una nueva etapa de intensidad desde la semana pasada, cuando explotaron simultáneamente miles de aparatos de comunicación en manos de integrantes de la formación libanesa y varios de sus altos mandos fueron asesinados cerca de Beirut.

Los incidentes dejaron unos 80 muertos y 3000 heridos en el Líbano, y dieron paso a varias campañas de bombardeos masivos por parte de Israel.

NO CESARÁN

Entre tanto, el portavoz castrense israelí, Daniel Hagari, informó que las Fuerzas Aéreas israelíes atacaron un total de 1300 objetivos de Hizbulá, como misiles de crucero y cohetes de medio alcance, y dijo que los bombardeos continúan en la que ya es la jornada más letal para el país vecino.

INTERVINO EN EL FORO DE LA ONU

En su participación en la Cumbre del Futuro, que se desarrolla en el marco de la 79° Asamblea General de las Naciones Unidas, el canciller Elmer Schialer sostuvo que este bloque global es, para el Perú, "el foro central para la búsqueda de soluciones pacíficas y negociadas".

Su intervención se dio durante el Diálogo Interactivo: Fortalecer el Multilateralismo para la Paz y la Seguridad Internacionales. Allí Schialer expresó que los conflictos contemporáneos son más numerosos y complejos por la diversificación de sus detonantes y causas subyacentes.



LA PÁGINA DEL SACARRONCHAS



"MALICIOSA"



A través de un comunicado, la congresista Norma Yarrow (Renovación Popular) expresó su "indignación y rechazo enérgico" ante lo que calificó como una "maliciosa" vinculación con Andrés Hurtado. Afirmó que jamás ha realizado ninguna entrega de dinero o dádiva para ir al programa de 'Chibolín'.

LO NIEGA

Por su parte, Diego Bazán (de la misma bancada) negó haber mantenido comunicaciones posteriores con Hurtado. Indicó que fue contactado a través de su equipo de campaña en las elecciones para que se presentara en el espacio televisivo que conducía el hoy detenido personaje.



DESFILE



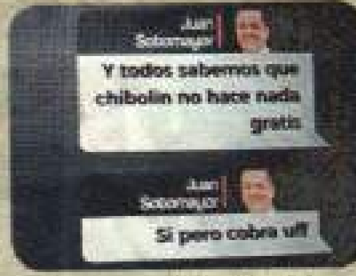
Como se sabe, un medio local hizo recordar que un total de diez congresistas actuales se presentaron en el programa de 'Chibolín'. Ello a pesar que ya se conocían los nexos de ese personaje con el sentenciado por narcotráfico Demetrio Chávez (a) 'Vaticano'.

REFRÁN

Ahora, si ya se sabía eso, por qué los parlamentarios tuvieron contacto con Hurtado. El refrán dice: "Dime con quién andas y te diré quién eres". Además por decencia, uno debería alejarse de esos personajes, no hay excusa alguna, como la esgrimen algunos parlamentarios.



NADA GRATIS



Y vale recordar lo difundido por 'Cuarto Poder' el pasado domingo, que mostró parte de una conversación entre el exalcalde del Callao, Juan Sotomayor, y un tercero donde claramente el entonces funcionario chalaco dijo que "Todos sabemos que 'Chibolín' no hace nada gratis. Cobra uff", o sea, saque usted sus conclusiones.

ECHADOR

Entonces nos preguntamos, qué pasaría si 'Chibolín' comienza a 'echar' a todos los que fueron a pedirle favores. Quizá comienzan a caer varios congresistas y otros políticos. Al parecer, esto recién comienza y que no nos extrañe que muchos 'zafen cuerpo' en el transcurso de los días.



SERÁ CITADO POR EL CONGRESO

COMANDANTE PNP A FAVOR QUE CHOFER DEL 'COFRE' DECLARE

El comandante de la Policía Nacional de Perú (PNP), Víctor Zanabria, se mostró favorable a que el chofer de la presidenta Dina Boluarte, un suboficial del cuerpo, acuda al Congreso para responder dudas acerca de la fuga del político Vladimir Cerrón, líder del partido marxista Perú Libre en el que militó la mandataria hasta 2022.

"Así es (debe asistir), para qué, para que, de una vez, acabe esta mala novela que nos está llevando la atención a cosas innecesarias", dijo Zanabria en entrevista con RPP, al ser consultado por las investigaciones periodísticas que señalan que Cerrón pudo fugarse en un vehículo de la Presidencia, denominado 'el cofre'.

Sin embargo, dijo que para que el suboficial acuda al Congreso existe un protocolo y quien debe dar el visto bueno final es el ministro del Interior, Juan José Santiváñez.

Como se recuerda, el pasado 24 de marzo, el dominical 'Punto Final' difundió una foto que muestra el carro que usa la presidenta Boluarte, estacionado cerca de un condominio ubicado en un balneario próximo a Lima.

En ese momento, indicaron que dicha imagen fue tomada el 24 de febrero del 2024 y que el vehículo estuvo estacionado cerca de un punto donde la Policía ejecutaba un operativo para capturar a Vladimir Cerrón.

Al respecto, el jefe del gabinete técnico de la Presidencia, Fredy Hinojosa, reiteró el pasado domingo que es "totalmente falsa" la información que vincula a un vehículo presidencial con la fuga de Cerrón.



Extra

Una publicación de Editora Expreso Extra S.A.C.
Calle Luis Carranza 2280 / Lima Perú
Central telefónica: 612-4000 Anexos: 105 / 135
Publicidad: Anexos. 226-221

Director periodístico: Antonio Ramírez Panda

Editor: Russell Reyes **Jefe de Redacción:** José Tafur
Editor Espectáculos: José Huaparya
Edición especial: Alberto Napa **Diseño:** Margarita Nieves
Editor web: Fabrizio Morán Montoya

FEMINICIDA JOSHUA HUAMÁN

POLICÍA CREE QUE SERÍA UN ASESINO EN SERIE

La policía sospecha que la enfermera Kimberlit Maricielo Tapia Ortiz no sería la única víctima mortal de Joshua Huamán Jerez, el 'Monstruo de Cieneguilla'.

Ello luego que una mujer confesara haberse librado de muerte a manos del sujeto tras ser atacada en su casa con un bate de beisbol.

Las indagaciones apuntan a que Huamán preparó durante semanas el ataque a Tapia. Llevó en su mochila cuchillos y lejía para el aseo tras el crimen.

La joven narró que Huamán la enamoró y, tras acercarse a ella, exigía la compra de ropa y cosas caras.

Tras llegar a su deparmento, optó por un juego de pareja y le vendó los ojos. Luego, recibió un golpe en la cabeza. Sobrevivió y esta lo echó de su casa.



DE 10 BALAZOS

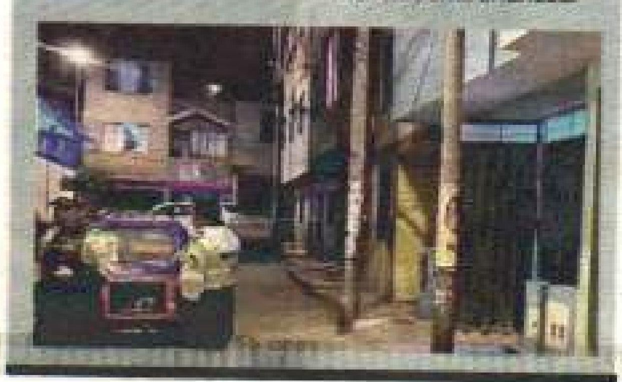
MOTOTAXISTA SE ESCONDE EN COCHERA Y MUERE

Con 10 balazos en el cuerpo y la cabeza, un mototaxista fue asesinado por dos sujetos cuando pretendía esconderse en una cochera, ubicada en el jirón Arica, en la zona de Huáscar, en SJL.

Luis Miguel Apaza fue interceptado por los criminales, quienes llegaron a bordo de una motocicleta.

Para mala suerte, el dueño de la cochera resultó herido de bala en el brazo y fue trasladado al hospital del 10 de Canto Grande.

La familia de la víctima señaló que Apaza no tenía problemas con nadie y no podían entender el horrendo crimen cometido contra él, dejando a dos menores en la orfandad.



CHIBOLO SICARIO CAE CON PISTOLA

'Bebito' se grababa en redes sociales, amenazando a sus rivales con un arma robada a policía.





Con solo 14 años, la policía considera "Betito", como considerado muy peligroso.

Un menor de solo 14 años, al que la policía investiga por presuntos actos de sicariato, fue detenido con el arma robada a un miembro de la Policía Nacional en el Callao.

Se trata del adolescente conocido como "Bebito", a quien los nervios traicionaron y escapó al ver un equipo de la Dirincri rondando en el Vecino Puerto.

"Al ver a los policías, corrió raudamente y se refugió en su casa. Al entrar, hemos encontrado el arma robada a un policía", dijo el coronel Carlos Montúfar, jefe de la División de Robos de la Dirincri.

Debajo de su cama, "Bebito" escondía la pistola con la que se exhibía en redes y amenazaba a integrantes de bandas rivales.

El jefe policial manifestó que las indagaciones en torno al menor recién comienzan, pero todo apunta a que integra la organización criminal liderada por Jean Carlos Lobatón Huamán (33), conocido como 'Cholo Wara'.

Para los detectives, este sujeto captaría adolescentes para introducirlos en actos de sicariato, toda vez que la justicia es más benévola con ellos. "Pero estamos tras él. Le estamos respirando en la nuca", dijo Montúfar.

Lo sindican de pertenecer a banda del prontuariado "Cholo Wara", sucesor de "Caracol".



'Cholo Wara', quien es sindicado como el sucesor de Gerson Gálvez Calle "Caracol", sufrió un atentado criminal en abril último cuando se hallaba en la cuadra 50 de la avenida Elmer Faucett.

El dominical 'Panorama' puso al descubierto en el 2020 cómo operaba el "Cholo Wara", utilizando buzos profesionales para llevar droga a las embarcaciones que atracaban en el Callao y "preñar" contenedores que tenían como destino los Estados Unidos.

En un video policial, 'Bebito' acepta ser el propietario de la pistola hallada debajo de su cama, aunque les manifiesta a los policías que no ha disparado. Montúfar manifestó que el pasado sábado se registró en el Jr. Montevideo una balacera en la que dos ciudadanos resultaron heridos. Señaló que sospechan que el adolescente participó en el ataque, aunque eso lo confirmarán en las próximas horas.

TEMEN POR SUS VIDAS

CONDUCTORES, COBRADORES Y JALADORES, ACATARON PARO TRAS ATAQUES EXTORSIVOS.

ANUNCIAN UNA MAYOR MOVILIZACIÓN PARA ESTE JUEVES 26 DE SETIEMBRE, EN EL CONO NORTE.

Cientos de transportistas de Lima Norte coparon la Panamericana Norte, durante una protesta cuyo fin fue exigir mayor seguridad y un plan que ponga fin a la ola de extorsiones de la que son víctimas todos los días.

El caso más reciente es el crimen de un conductor de la empresa Nueva Estrella, conocida como "Anconero", asesinado por extorsionadores mientras realizaba su trabajo.

En la movilización participaron conductores, cobradores y jaladores de las empresas Etuchisa, Vipusa, Sesosa, Chimpún y Tigril, entre otras, todas ellas, víctimas de ataques a sus unidades en los últimos días.

Durante la manifestación, los manifestantes tomaron paraderos, se enfrentaron a la policía e hicieron descender de los vehículos a trabajadores y estudiantes.

El caos reinó por horas en ambos sentidos de la transitada vía, donde miles de vehículos, particulares y de servicio público, terminaron varados, sin poder moverse.

Todo ello hizo que los afectados abordaran taxis, colectivos o caminen varios kilómetros para llegar a sus centros de labores o estudios.

"Todos estamos expuestos, no solo los choferes, sino también los pasajeros. Todos tenemos familia, hijos, padres. Queremos trabajar, pero sin miedo", dijo uno de los manifestantes, quien pidió el apoyo de los pasajeros para exigir seguridad.

Edgar Vitor, secretario de los Transportistas de Lima Norte, exigió una respuesta clara de las autoridades y pidió leyes y sanciones más severas contra los delincuentes.

"Nosotros estamos en regla, cumplimos con todo lo exigido, pero estamos abandonados. No tenemos autoridad. ¿Dónde está la presidenta, el Congreso? Hacen leyes que favorecen a los delincuentes. La Policía tampoco puede hacer nada porque los atrapan y luego los liberan", reclamó. En esa línea, anunció una movilización mayor para el jueves 26 de septiembre con el apoyo de más empresas de transporte.







Los trabajadores de transporte exigen medidas urgentes del Gobierno para detener las extorsiones.

SE PLANTA

Mientras, en San Juan de Lurigancho, los conductores de la empresa de transporte Huáscar también paralizaron sus labores tras ser víctimas de constantes extorsiones. "Este es el segundo mensaje de advertencia. Si mañana siguen trabajando sin haber solucionado el problema, tendremos que dejar a un chofer muerto", se lee en una hoja que dejaron los delincuentes tras balear una de sus unidades.

DESDE EL CALLAO A ESPAÑA

LLEVABAN CARGAMENTO DE DROGA EN MÁQUINAS DE TEJER





Tres integrantes de una mafia transnacional dedicada al tráfico de drogas fueron detenidos con un cargamento de clorhidrato de cocaína, camuflado en máquinas de tejer.

Según la Fiscalía, las actividades de esta organización eran coordinadas desde España.

Los allanamientos a seis inmuebles contaron con el apoyo de personal de la Dirandro y la Dirla, la Digimin, así como la Brigada de Operaciones Especiales (BOE) y K9.

De las tres personas, uno de ellos es un ciudadano de nacionalidad colombiana.

Las intervenciones fueron realizadas en Surco, Magdalena, San Juan de Lurigancho y Santa Anita.

Asimismo, se incautaron seis máquinas de tejer en cuyo interior se encontró alcaloide de cocaína.

El coordinador nacional de las Fiscalías Especializadas contra la Criminalidad Organizada, fiscal superior Jorge Chávez Cotrina, supervisó y resaltó la intervención, destacando el desempeño de los fiscales, en coordinación con la Policía Nacional del Perú.

POR INCENDIO

TERROR EN COLEGIO MAYOR

Un incendio que se produjo en Huampaní Alto desató el pánico y terror entre los estudiantes del Colegio Mayor, quienes fueron evacuados con medidas de seguridad, informó la policía.

El incendio forestal se desató en el área del Centro Vacacional Huampaní, afectando los bosques del Colegio de Alto Rendimiento (COAR).

Sobre el inicio del fuego, un testigo reveló a la plataforma Mika TV que fue provocado por trabajadores que quemaban pastizales detrás del colegio.

Al lugar llegaron nueve unidades de los bomberos, quienes inicialmente no pudieron usar el hidrante porque no había agua en él.

100 MIL SOLES PARA EXTORSIONADORES

Translima pagó para trabajar pero les colocaron dinamita.

Las extorsiones a las empresas de transportes no son recientes. Translima es víctima desde hace años.

Un video revela el ataque a tiros de una combi de esa empresa en la ruta San Juan de Miraflores en junio del 2023, antes que se desatara esta oleada de chantajes a los transportistas.

En un reportaje, el gerente de la empresa, Luis Maraví, revela que tras ser atacados a balazos, fueron obligados a pagar 100 mil soles.

Creyeron que allí acabarían las intimidaciones pero luego les colocaron un petardo de dinamita para exigirles continuar pagando.



Empresa Translima es víctima constante de extorsión.



El administrador de Translima en Bertello, Miguel Cieza, señala que las extorsiones han escalado y choferes, así como cobradores, temen ser alcanzados por las balas de los criminales.

Por ello pagan hace dos años un aproximado de 40 mil soles mensuales a los extorsionadores.

La empresa Translima opera hace más de 30 años con seis rutas en la capital con 260 vehículos tipo combis y cúster.

Cieza denunció que, tras iniciarse las extorsiones, tuvo que presentar una denuncia notarial para que la comisaría la acepte. "Me dijeron que vaya a la Av. España. Los choferes y los propietarios no quisieron denunciar por temor a las represalias", manifiesta.

"Luego, detectives encubiertos investigaron seis meses y una mañana me dijeron que pudieron dar con los culpables y cerraron el caso", dijo Maraví.

ABREN FISCALÍA ANTIEXTORSIÓN

Ante la caótica situación que ha cobrado la vida a choferes de buses y combis, se reunió el director de la Cámara Internacional de la Industria de Transportes, Martín Ojeda, el ministro del Interior, José Santiváñez, el jefe de la ATU, David Hernández, además de altos mandos de la PNP y voceros de los transportistas.

Según Ojeda, las autoridades del Mininter han conversado con el fiscal de la Nación, Juan Villena, a quien le presentaron, hace tres meses, un proyecto para implementar dicha fiscalía especializada.

En esa línea, dijo esperar que esta medida, junto a las estrategias implementadas por la Policía, se concrete "porque la actual situación no da para más".

Señaló que, si no se concretan los compromisos acordados en la reunión, los transportistas acatarán una huelga nacional.

'Cri Cri'

PRIMO DE FARFÁN DICE QUE LA 'FOQUITA' SE VOLVIÓ LOCO CUANDO SE ENTERÓ DE LO QUE PASÓ EN SU PROPIA CASA.

"JEFFERSON ME QUERÍA MATAR"

Pasan las horas y, mientras permanece detenido de forma preliminar, la situación de Cristian Antonio Martínez Guadalupe, el popular 'Cri Cri', parece complicarse aún más.

Él confesó a la policía que su primo hermano, Jefferson Farfán, estaba como loco y descontrolado cuando le dijeron que una joven de 19 años de su entorno cercano había sido abusada sexualmente en su propia casa.

"Él es mi hermano, su familia es mi familia; yo soy como padre (de la víctima) y como de todos. Salgo de la casa porque me dicen que mi primo estaba como loco", detalló 'Cri Cri' en su manifestación ante las autoridades.

Además, consciente de los hechos, contó lo que creyó que pasaría con el hombre que siempre le ha dado la mano de manera incondicional.

"Lo conozco y no quería irme a las manos con él porque lo adoro mucho, lo amo mucho. Yo sé que voy a quedarme callado y me puede hasta matar. No fue así porque me ama demasiado", declaró el íntimo del '10 de la Calle'.

EN SU PROPIA CASA

Hasta el momento, la identidad de la víctima se mantiene en reserva.

Se informó que el examen médico legal confirmó el abuso.

"Realmente aberrante que un primo tuyo haga algo así, en tu propia casa y con gente cercana a ti y a tu gente de tu confianza. Si tú vas a una casa es para pasarla bien y porque te sientes en un lugar seguro, no para terminar violado", sostuvo Rodrigo Gonzales al presentar las declaraciones de 'Cri Cri' en 'Amor y Fuego'.

SE LIMPIA

Se supo que el ser querido de la 'Foquita', para validar su versión de los hechos y demostrar su inocencia, puso como testigo al guardián de la casa y aseguró que no tiene nada qué temer.

Dijo que se acercó a la delegación policial por voluntad propia para someterse a todas las investigaciones y exámenes de ley.

"Estoy limpio porque no he tenido relaciones; no tengo ni un maltrato o algo así. Si dice que ha sido agredida a tal hora en su cuarto, mi cuarto es en un primer piso al costado de la cochera", dijo.

"Tengo que subir no sé cuántos pisos para llegar a esa habitación y bajar con las mismas, nadie me vio", explicó detenidamente Cristian Guadalupe a la policía.

Un patrullero permanece al exterior de la casa de Farfán.

EXAMEN MÉDICO DEMUESTRA QUE SÍ HUBO ATAQUE SEXUAL Y LAS INVESTIGACIONES DELATARÁN AL VERDADERO RESPONSABLE.



MELISSA KLUG SE COME LA LENGUA

CHALACA NO HABLA DE DETENCIÓN DE "CRI CRI"

Se come la lengua. La siempre locuaz y ruiseña Melissa Klug, cambió de cara cuando le preguntaron por el problema en que se encuentra ahora Cristian Antonio Martínez Guadalupe "Cri Cri", acusado de abusar sexualmente de una chica de 19 años.

La popular "Blanca de Chucuito" prefiere no opinar sobre el primo y brazo derecho de su ex Jefferson Farfán, con el cual alternó en muchas ocasiones, cuando precisamente era pareja del morocho.

Ella sabe que es un asunto bastante delicado y dijo a dura penas que, por respeto a sus hijos, no va a comentar nada acerca de este episodio.

La chalaca se encuentra ahora concentrada en la celebración del primer añito de su hija, fruto de su relación con el joven pelotero Jesús Barco, que será el próximo mes de noviembre.

CARLOS PALOMINO, 'REY DE LA CUMBIA'

CELEBRARÁ POR TODO LO ALTO 45 AÑOS CANTANDO

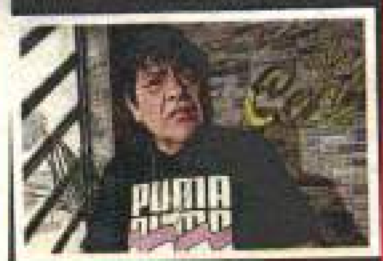
Es denominado como el "Rey de la cumbia costeña". Carlos Palomino se alista para celebrar por todo lo alto sus 45 años en los escenarios de la mano de su grupo "Los Magníficos de la Cumbia". Será este sábado en el local Club de las motos, en el paradero 14 de Caja de Agua, en San Juan de Lurigancho. "Mi mejor regalo es contar con la presencia de mi linda gente", sostuvo.



Extra SHOW

Volvió. Tras superar una fuerte gripe que la tuvo una semana alejada de todas sus actividades, Karla Tarazona se reintegró a su programa radial y al magazine 'Préndete'. "Ya estoy mejorcita, gracias a todos por su gran preocupación", reveló.

ACCIDENTE. Por poco y no la cuenta. Toño Centella pasó el susto de su vida, luego que su camioneta chocó contra un muro de concreto en Comas. "De verdad, pensé lo peor, mis llantas quedaron destrozadas", sostuvo el popular cumbiambero.



Sufre. El actor y director teatral Richard Torres sigue invocando la ayuda internacional para sofocar los incendios forestales en la Amazonía. "No se dan cuenta que se está extinguiendo el pulmón de la humanidad, nuestra bella naturaleza está destruida y a pocos parece importarle, menos a las autoridades", expresó, angustiado.

'Zumba'

"ELLA SABE QUE, DE TODOS SUS EX, YO SOY EL MÁS GUAPO", DICE BAILARÍN.

"ROSÁNGELA ESPINOZA ES MI CAUSA"

Alejandro Benites, más conocido por todos como 'Zumba', hace un alto en sus ensayos y grabaciones para contarnos qué es lo que lo mueve delante y detrás de cámaras. La exfigura del recordado 'Combate' se abre con EXTRA y nos sorprende al contarnos cómo reparte sus días.

¿A qué se dedica Zumba cuando no está frente a cámaras?

Desde hace mucho, me dedico a producir videos, reels, hago shows de cumpleaños, quinceañeros, eventos corporativos. Se vienen ya los de Navidad y sigo creando contenido para todos. Aunque llevo una semana apoyando a mis compañeros en 'Esto Es Guerra' y con los tiempos ajustadísimos, nunca me detengo.

En pantalla, contagias vitalidad y entusiasmo. Pero, ¿cómo es Zumba en la vida real?

Soy muy exigente conmigo mismo y trato de hacer lo que me gusta. Eso me permite tener carácter. Creo que tengo mucha ambición. Por ejemplo, me fui a México a hacer videos de La Santa Muerte.

¿Y cuál es tu mayor ambición?

Estoy planeando hacer una campaña con la salud mental. Impulsar, concientizar y dar mi granito de arena sobre la importancia de cuidarla porque 8 de cada 10 peruanos padecen de un problema ligado a ella.

¿Cómo está tu corazón en la vida real? ¿Alguna novia, saliente?

Nada. No tengo tiempo. Me levanto a las 5 de la mañana y mi día está lleno de retos.

¿Vas a olvidar algún día a Rosángela?

Jajaja, es mi causa. Con ella todo siempre en buena onda. ¿Para qué molestarse? Además, ella sabe muy bien que de todos sus ex, yo soy el más guapo.

Viviste en la India más de un año e hiciste cine.

Esa experiencia fue increíble, me abrió mucho la mente. De ahí, luego adopté este personaje en base a lo que el público peruano quiere. La gente consume diversión y chisme, y mi objetivo es entretenerla.

¿Qué falta para que actúes aquí, en tu propio país?

Actúo desde los 7 años; lo hacía en una parroquia. Ahora, mi look me limita, pero estaría dispuesto a cambiar de look para entrar al cine. Tomo clases de actuación y canto porque no solo es mover el trasero, se requiere de un guion y de mucho esfuerzo para alcanzar un objetivo.

¿Qué es lo que se viene para Zumba?

Mi chamba es así: me contratan para un evento y voy específicamente para animar y bailar. Ya he cerrado presentaciones hasta la mitad del próximo año con el Zumbaverso, mi show en el que incluyo canciones y mucho baile. Me acoplo a todo. También estaré esta semana como jurado en un programa de TV. No me detengo. Soy imparable. **(Mauricio Díaz)**

EX CHICO REALITY ACTÚA DESDE LOS 7 AÑOS, HIZO CINE EN LA INDIA Y ES CONSCIENTE QUE A LOS PERUANOS LES ENCANTA EL CHISME.

SEGUIDORES DE EVO MORALES ENTRARON A LA PAZ

BOLIVIA A PUERTAS DE UNA GUERRA CIVIL



La marcha encabezada por el expresidente de Bolivia y líder oficialista, Evo Morales (2006-2019), llegó a La Paz, después que miles de sus seguidores se unieran a él en la ciudad de El Alto, para exigir que sea habilitado como candidato para las elecciones de 2025, a pesar de tener una prohibición constitucional.

El exmandatario, seguido por mineros y sectores indígenas en primera fila, ingresó a la ciudad sede de Gobierno por la autopista principal que une ambas urbes en su séptimo día de una caminata que comenzó el 17 de septiembre desde la localidad de Caracollo, en la región andina de Oruro, y que fue calificada por el presidente Luis Arce como un "golpe de Estado" en su contra.

Asimismo, Arce convocó a Morales a dialogar y afirmó que no le dará el gusto de "una guerra civil".

En la víspera, se registraron algunos enfrentamientos en El Alto, entre los seguidores de Morales y sectores que defienden a Arce, que dejaron al menos una decena de heridos, según el reporte del Ministerio de Salud.

REVELAN CARTA DURANTE EL PROCESO

SOSPECHOSO DE INTENTAR MATAR A TRUMP LAMENTA "HABER FALLADO"

El hombre detenido como sospechoso de intentar asesinar al expresidente de Estados Unidos, Donald Trump (2017-2021), el pasado 15 de septiembre en un campo de golf de Florida detalló sus planes en una carta escrita a mano, en la que además reconoció que quería cometer el crimen y lamentó haber fallado, señaló este lunes la Fiscalía estadounidense.

Una moción ingresada en la corte por el Departamento de Justicia de EE. UU. reveló la carta, en la que el sospechoso, Ryan Wesley Routh, reconoció con antelación que había planeado el ataque contra el candidato republicano.

"Querido mundo: Este fue un intento de asesinato de Donald Trump, pero lamento mucho haberles fallado", escribió Routh en la carta, en la que además ofrecía 150 000 dólares "a quien pueda completar el trabajo".





EN MILÁN

Esposa del 'Chapo' se luce en desfile

Emma Coronel, esposa del narcotraficante mexicano Joaquín 'El Chapo' Guzmán Loera, hizo su regreso al mundo de la moda, desfilando para la diseñadora April Black Diamond en la Semana de la Moda de Milán 2024. La exreina de belleza en su país, compartió en sus redes sociales un video de la pasarela, donde lució un vestido de novia.

SERÍA EN NOVIEMBRE PRÓXIMO

COREA DEL NORTE PODRÍA REALIZAR UNA PRUEBA NUCLEAR



El asesor de seguridad nacional surcoreano, Shin Won-sik, señaló que Corea del Norte se encuentra lista para realizar su séptima prueba nuclear en cualquier momento, incluso alrededor de las elecciones presidenciales de Estados Unidos, en noviembre.

Shin hizo el comentario durante una entrevista con la Televisión de Noticias Yonhap, cuando se le preguntó sobre la posibilidad de una séptima prueba nuclear por parte del Norte.

El momento de la prueba se decidirá según las ventajas y desventajas estratégicas de Corea del Norte, dijo Shin, agregando que considera que ese momento podría ser antes o después de las elecciones presidenciales de EE. UU.



IMPOTENCIA

DOS SEMILLAS PARA CURARSE

Con la linaza y el ajonjolí puede prevenir y combatir este problema masculino.





La impotencia es un problema que ya no solo concierne a adultos mayores, sino también a jóvenes que sufren esta afección, debido al agitado estilo de vida y los desarreglos que cometen.

Para prevenir esta enfermedad, le ofrecemos dos 'armas'.

ACEITE DE AJONJOLÍ

El aceite de ajonjolí aporta innumerables beneficios al organismo. Entre ellos, ayuda a disminuir el colesterol, previene el agotamiento físico y mental, la pérdida de memoria, el estrés, la depresión, el insomnio y otros problemas nerviosos. Además, posee hierro y calcio, por lo que su consumo está recomendado en casos de anemia y también para la osteoporosis.

En algunos países orientales se le considera un restaurador de la vitalidad y de la capacidad sexual, especialmente en los ancianos.

Se recomienda consumir una cucharada de aceite de ajonjolí antes de cada comida y dos sobre ensaladas en el almuerzo diariamente para combatir la impotencia sexual.

LINAZA

La doctora alemana Johanna Budwig descubrió que el aceite de linaza es un afrodisíaco natural. La causa física más común de la impotencia en los hombres y de la frigidez en las mujeres se debe al bloqueo de la circulación sanguínea en las arterias. La linaza molida limpia las arterias y corrige algunos casos de esterilidad, peligro de aborto y tiende a disminuir los bochornos de la menopausia.

Si quiere maximizar los beneficios de esta maravillosa semilla, lo mejor es consumirla molida, ya que el organismo la absorbe mejor; las semillas enteras pasan por el tracto digestivo sin ser asimiladas. La dosis que ha demostrado ser beneficiosa y segura es de dos cucharadas por día (30 a 40 g). Se recomienda no sobrepasar esta cantidad, ya que aún no se sabe si pueden ocurrir efectos adversos.



Matascas de carne

6 porciones

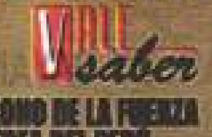
INGREDIENTES

- 350 g de carne de res molido
- 2 papas blancas cortadas en cuadraditos
- 1 papa amarilla picada en cuadraditos
- 2 choclos desgranados (cocidos)
- 1/2 cebolla picada en cuadraditos
- 1/2 taza de alverjitas sancochadas
- 1 cucharada de ají panca
- 3 ramitas de hierbabuena finamente picadas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tazas de agua
- Caldo de carne, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

Cocinar la carne en aceite bien caliente y luego agregar cebolla, el ají panca y el ajo. Añadir el caldo de carne y cocinar por 1 minuto. Incorporar el choclo, las alverjas y el agua. Dejar hervir 5 minutos y luego añadir las papas hasta que estén cocidas. Agregar sal y pimienta. Al final, espolvorear la hierbabuena picada. Servir con arroz blanco.



ÍCONO DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ

La muerte de Jorge Chávez causó gran conmoción en el mundo de la aviación. Domodossola y Brig, ciudades de inicio y arribo de su vuelo final, dedicaron monumentos en su honor. En Perú, Chávez se convirtió en ícono para instituciones como la Fuerza Aérea del Perú. Se construyó un monumento en su homenaje en el Campo de Marte de Lima y el aeropuerto de Perú lleva su nombre en homenaje.

Extra escolar

La HAZAÑA de Jorge Chávez Dartnell

A través de la Historia ha habido hombres que, debido a sus acciones, permanecerán imperecederos en la eternidad. Entre estos hombres hay uno que ofrendó su vida en aras del progreso de la aviación. "Arriba, siempre arriba", fue su lema; él es Jorge Chávez Dartnell.

Lo que más hay que admirar y resaltar en este ilustre peruano es que, teniéndolo todo, realizó empresas de incalculable riesgo y utilidad para el hombre, demostrando así que valoraba más las cosas del espíritu, que la vida fácil y estéril del que disfruta cómodamente las ventajas que da la riqueza.

EL ESCENARIO La ciudad francesa de Biarritz sería el escenario del debut del arriesgado piloto Jorge Chávez. Allí se dio una competencia, que se inauguró el 29 de marzo de 1910, con la presencia del rey Eduardo VII, alternando con los célebres pilotos Leblanc, Blériot y Dunne. Más adelante, Niza, Lyon, Ruan y Tours serían otras de las ciudades que admirarían sus triunfos.

Récord mundial de altura

Participó en varios concursos de vuelo; pero es en Brigg, Inglaterra, el 8 de setiembre de 1910, que implantó el récord mundial de altura al alcanzar los 2,580 metros de altura.

La partida se dio en Brig, Suiza, rumbo a Milán con parada en Domodossola. El recorrido alcanzaba un paso de 50 mil km.

FUE EL PRIMERO EN CRUZAR LOS ALPES

El aviador peruano sería el primero en intentar la travesía; y también el primer hombre en volar sobre las cumbres de los Alpes. Alcanzó los 2,600 metros de altura.

El 23 de setiembre de 1910, Jorge Chávez bate nuevamente el récord mundial de altura al elevarse 2,650 metros.

A CRUZAR LOS ALPES

Después de esta hazaña, Jorge Chávez empezó a prepararse para cruzar los Alpes. La entidad organizadora del evento era el Touring Club Italiano, y el precio que ofrecía ascendía a la suma de 100,000 libras para los triunfadores.

Al amanecer del lunes 19 de setiembre de 1910, nuestro personaje, cerca de la débil luz de una vela, estaba ocupado en ponerse un impermeable forrado de piel; iba a ser su primer intento. A las 5:45 de la mañana, el hangar se abrió y su avión fue colocado en la pista de vuelo.

RUMBO A LA GLORIA

El 23 de setiembre realizó otro intento. Despegó de Briga y enrumbó hacia las montañas. Después de haber cruzado la frontera Italo-Suiza, continuó hacia Domodossola. Nuestro compatriota trató de aterrizar para aprovisionarse. Al comenzar la maniobra, la máquina tomó una peligrosa inclinación y baja hasta 20 metros de la tierra. En un segundo más, el aparato cae pesadamente, destrozándose.

Jorge Chávez es atendido de inmediato y conducido a un hospital. Tenía las piernas fracturadas y contusiones por todo el cuerpo. Sin embargo, se aferró a la vida, y aún pudo relatar su hazaña. Entró en agonía; su rostro había adquirido una palidez de muerte cuando llegó a murmurar: *"Arriba...más arriba"*, y expiró.

PILOTOS ABANDONAN LA COMPETENCIA

Después de Chávez, intervino en la travesía de los Alpes, el piloto norteamericano Charles Weymann, desde el primer vuelo no pudo responder a las exigencias del raid. En cuanto a los otros concursantes, les faltó el corazón y la mente, pues sus alas eran tan iguales y resistentes como las de Jorge Chávez. Algunos aviadores sólo se limitaron a hacer recorridos por tierra de la ruta y otros se retiraron de la prueba por diversos motivos.

Ninguno de ellos se había preparado con tanta dedicación, atendiendo a los más pequeños detalles. Nadie como él trató de batir el récord mundial de vuelos de altura para capacitarse mejor.



Murió a los 22 años de edad

Jorge Chávez Dartnell falleció el 27 de setiembre de 1910. El Perú entero sintió un gigante dolor en su corazón por tan terrible pérdida. Tenía veintidós años supo realizar la empresa más audaz y hermosa que se ha llevado a cabo en el campo de la aviación.

La VIDA de Karol Wojtyla JUAN PABLO II

El 16 de octubre de 1978, tras dos días de deliberaciones del cónclave, los cardenales reunidos en Cónclave lo eligieron Wojtyla fue elegido sucesor de San Pedro, adoptando el nombre de Juan Pablo II, y convirtiéndose, con 58 años, en el Papa más joven del siglo XX. Su pontificado ha sido uno de los más largos de la historia de la Iglesia y ha durado casi 27 años.

Entre sus principales documentos se encuentran 14 Encíclicas, 15 Exhortaciones apostólicas, 11 Constituciones apostólicas y 45 Cartas apostólicas. Al Papa Juan Pablo II se deben también 5 libros: Cruzando el umbral de la esperanza (octubre de 1994); Don y misterio: en el quincuagésimo aniversario de mi sacerdocio (noviembre de 1996); Tríptico romano, meditaciones en forma de poesía (marzo de 2003); ¡Levantaos! ¡vamos! (mayo de 2004) y Memoria e identidad (febrero de 2005).



El Papa Juan Pablo II realizó 146 visitas pastorales en Italia y, como Obispo de Roma, visitó 317 de las 332 parroquias con que cuenta Roma en la actualidad. Realizó 104 viajes apostólicos por el mundo.

Extra Divertimanía

CARLOS SAYÁN

CRUCIGRAMA

ASTRO REY · LETRA DOBLE · ORIENTE · CORBATA (INGLÉS) · LIMPIA · FLECHA · REMANSO · CREPÚSCULO · PARCELA · NONATO · HOMBRE DE LA FOTO · RÍO DE FRANCIA · ALCOHÓLICO · TAMBIÉN (INGLÉS) · TAREA · CULT. PRE INCA · MENTIRA · CÓLERA · CAPITAL: OTTAWA · PANDEMIA · HEROICO · 3.1416 · 50 (ROMANO) · ARPÓN · COSTUMBRE · YODO, FÓSFORO, AZUFRE · EMBUSTE, ESTAFA · RÍO DE ITALIA · BARULLO · NILO · ALCE · BATRACIO · PUERTO CHILENO · ALTAR · EQUIPO FUTBOL DE QUITOS · COBALTO · ETAPAS · ASTATO · "...CATITA" · HEXAEDRO · AVENA (INGLÉS) · VELLÓN · NOMBRE FEMENINO · ASTRO REY · TERRORISTA VASCO · REPOLLO · SIGNO DEL ZODIACO · CHIFLADO · 30 DÍAS · CIUDAD DE COLOMBIA · LITIO · GRITO TAURINO · REGALA · ENSTONIO · MEMBRILLO · ONDAS MARCIANAS

SOLUCIÓN ANTERIOR

G E O R G I N A
T R E T A A R A T
E I R E E S P I A
I S R R P I C
R A R A E A
A R G A S
C M I E
R A A D T
A R T A A
S E I E A
O L A A C N A
E P I C O O A T
L I E N D R E N I
D E D O I D O M
L O R E N O S O

SEIS DIFERENCIAS



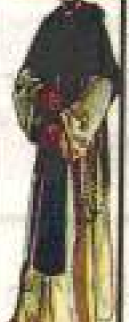


BARAJEANDO

En esta lista hay nombres en que las letras están barajadas. Ordenalas de tal manera que tengan sentido.

1. TACOMDOPURA : ....
2. LLOSE: ....
3. LIOTAFOLIO: ....
4. DOLLSAN I: ....
5. RODRRAOB: ....

BIOGRAFÍA CORTA



San Martín de Porres Velázquez o San Martín de Porras Veláz quez, de nombre secular Juan Martín de Porres Velázquez, fue un fraile nacido en el virreinato del Perú, de la orden de los dominicos. Fue el primer santo mulato de América.

Nacimiento: 9 de diciembre de 1579, Lima

Fallecimiento: 3 de noviembre de 1639, Lima

Padres: Juan de Porras de Miranda, Ana Velázquez

Lugar de sepelio: Convento Máximo de Nuestra Señora del Santísimo Rosario, Lima

Hermanos: Juana de Porres

Atributos: Perro; Gato; Escoba; Crucifijo; Ratón; Paloma

Beatificación: 29 de octubre de 1837; por Gregorio XVI.

A CADA NÚMERO ....

... corresponde una letra parte de la ayuda luego deduce las letras restantes y podrás leer un pensamiento de

4 E	8	■	10	1 A	7	■	13 M	1	3
■	3	1	9 B	12	3	3	2	■	16 Y
■	6	1	3	■	11 C	8	13	17 I	14 D
1	3	■	10	1	3	■	5 G	12 R	1
18 T	1	5	■	3	2 O	7	■	8 L	1
3	■	6 Q	15 U	4	■	3	4	■	
1	7 N	1	7	■	11 E	2	7	■	4
9	■	10 P	12	2	16	17	2	■	3 S
19	14	2	12 R						

solución: El pan más sabroso y las comidas mas gratas son las que se ganan con el propio sudor.

PALABRA MÁGICA

Coloca la letra en su correspondiente lugar guiándote por las letras dadas; una vez resuelto en el sector sombreado podrás leer una palabra.



CASINO
TACTOS
CLAMAR
LIBROS
TARIMA
TROTAR

L					
	L				
		R			
			T		
				A	
					O





HORÓSCOPO de POCHITA



Te sorprenderás con la soltura y desenvolvimiento que tendrás para resolver imprevistos que se avecinarán de muchos lados.



Evita realizar actividades físicas bruscas o que requieran demasiada energía. Opta por prácticas más tranquilas, mejorarán tu bienestar.



Te encuentras en plena forma. Toda esta energía positiva hace que realmente disfrutes de tus relaciones.



En lo económico, no te quedará más remedio que sentarte a analizar esta situación crítica junto a tu equipo de trabajo.



Hay personas que no están siendo leales contigo en lo que respecta a cuestiones de dinero. Ten mucho cuidado.



Es posible que estés a punto de realizar cambios en tu pareja, reflexiona si realmente es lo que deseas.



No se aproximan problemas de salud importantes, necesitarás prestar mayor atención a los horarios de descanso. Ocúpate de tu imagen y apariencia.



Recibirás votos de confianza, ya que eres razonable y sabes dirigirte hacia los otros en forma acorde a las circunstancias.



En lo laboral, te impacientarás al notar que tus planes no salen tal como esperabas. Ten paciencia, todo cambiará.



No te decidas impulsivamente respecto a tu vida personal y amorosa, ya que no es una buena ocasión para ello.



Las tensiones del quehacer cotidiano te generan muchos nervios, procura bajar la intensidad de las actividades que realizas.



Trata de moderar tus ánimos, ya que no es momento de que dejes salir todo tu temperamento. Podría ser desfavorable.

SUSANA AMOR
CUÉNTAME TU VIDA



"MI HIJOS LO extrañan"

Doctora Susana, buenos días, mi nombre es Tania y hace un par de años comencé a convivir con un hombre que en su momento me supo conquistar.

Sin embargo en los últimos meses me desencanté de él porque más se comportaba como padre que como pareja. Yo tengo una hija y un hijo de una anterior relación, pero a él no le importó eso.

Siempre fue atento, no solo conmigo, sino con ellos y estuvo presente en cada fecha importante.

Pero ahora ya se preocupaba más por cómo le iban a mis hijos en sus clases y salud, que por sacarme a comer o a bailar.

Esto hizo que me desencante y terminemos peleando. Como el lugar donde viviamos es la casa de mis padres, pues le dije que se vaya porque ya no lo quería.

Ahora el problema es que mis hijos lo extrañan mucho. La mayorcita me mira feo y se ha puesto algo rebelde, no sé qué hacer.

EL CONSEJO

Amiga, pues las mujeres ven una relación familiar muy distinto que un varón. Quizá él ya se sintió cabeza de ese hogar y su deber era cuidarlos más que divertirse. Conversen a ver si arreglan el problema.

TIPS DE SALUD



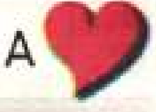
LA INSULINA ES UNA HORMONA PRODUCIDA POR EL PÁNCREAS, QUE CONTRIBUYE A REGULAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE.





CUANDO EL ORGANISMO DEJA DE REACCIONAR A LA ACCIÓN DE LA INSULINA, SE CONOCE COMO RESISTENCIA A LA INSULINA, O LO QUE ES LO IGUAL, UNA BAJA SENSIBILIDAD A LA INSULINA.

DE CORAZÓN A



Caballero de 50 años desea conocer dama mayor de 40 años para establecer amistad.
calificaciones271@outlook.com

Mi nombre es Juan, profesional, trabajador busco mujer soltera sin hijos de 25 a 35 años.
mauriciosantibanez30@gmail.com

Joven de 34 años busca conocer una chica para amistad y luego una relación.
rogerbokeh@gmail.com

Enviar sus cartas a la siguiente dirección:
susanaamor2012@gmail.com



"HAY QUE CONCENTRARSE EN LO QUE SE NOS VIENE"

Paolo Guerrero, que viene de marcar su primer gol con la camiseta de Alianza Lima, aseguró que el club sigue enfocado en lo suyo.

"Alianza es Alianza y tiene que concentrarse en las finales que se nos vienen. No te puedo hablar de los rivales (al ser consultado por la 'U'), solo te puedo hablar de Alianza y estamos concentrados en el objetivo", aclaró.



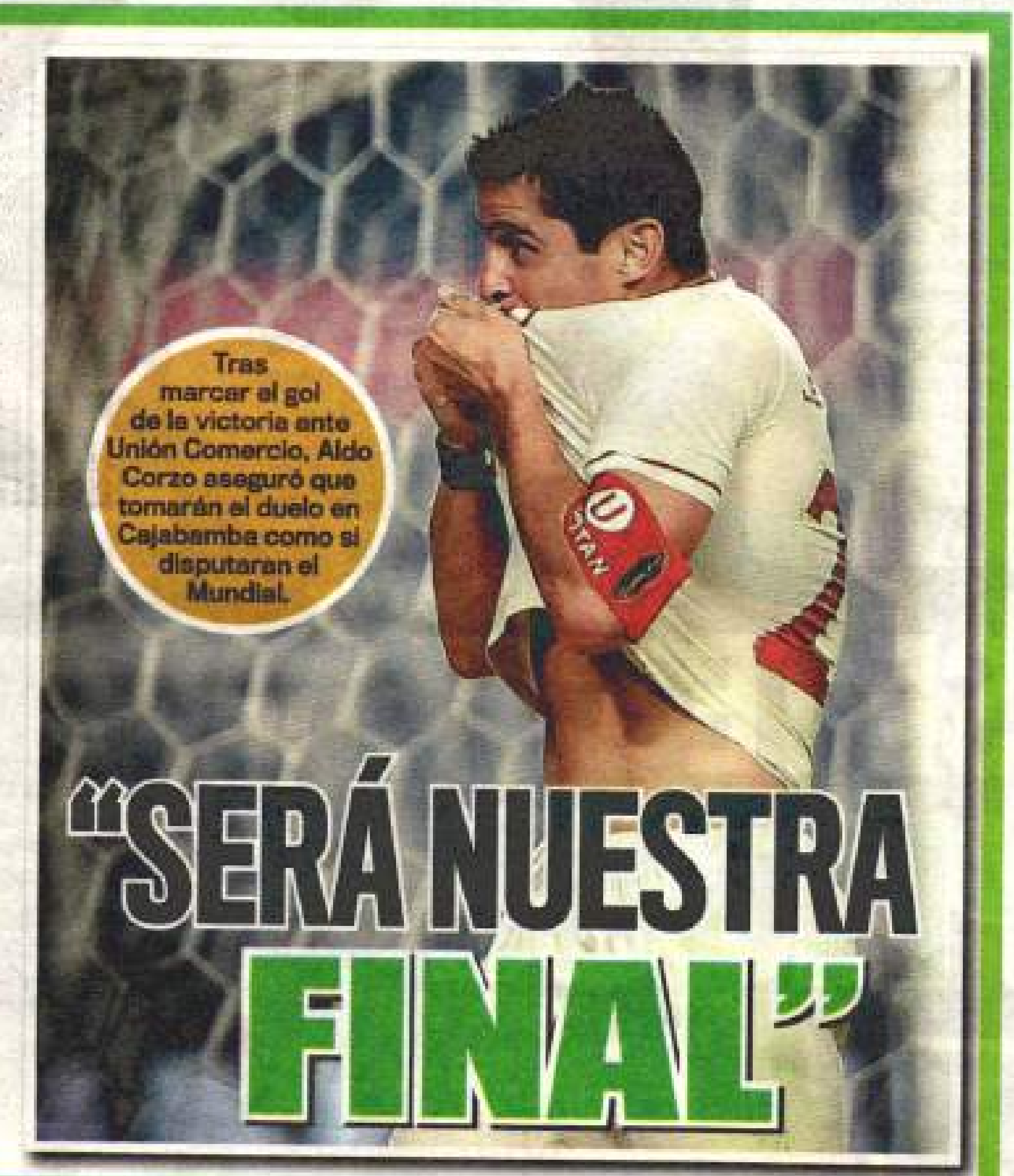
"TENÍA MUCHAS GANAS DE QUEDARME EN ALIANZA"

Gino Peruzzi, lateral argentino que estuvo en Alianza Lima entre mediados del 2022 y finales del 2023, habló sobre su paso por La Victoria en una entrevista para un medio local.

"Fue muy parecido a Boca Juniors por la pasión de los hinchas. Tenía muchas ganas de quedarme, hasta hubo un acuerdo verbal, pero nos tocó perder la final y el proyecto se desarmó. Me dolió mucho, me hubiera encantado seguir", confesó.



"SERÁ NUESTRA FINAL"



Tras marcar el gol de la victoria ante Unión Comercio, Aldo Corzo aseguró que tomarán el duelo en Cajabamba como si disputaran el Mundial.

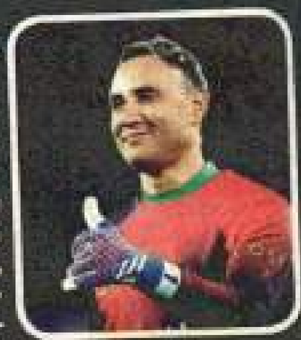
Decididos. Este domingo, Universitario se mantuvo líder del Torneo Clausura al vencer por la mínima a Unión Comercio en el Monumental, gracias a un tanto de Aldo Corzo.

Los 'cremas' siguen dependiendo de sí mismos para mantenerse en lo más alto de la tabla en las 5 fechas finales, y el primero de estos desafíos será visitar a Comerciantes Unidos en Cajabamba, algo que el 'mazo' tiene muy claro.

"Es un camino que debemos recorrer con humildad. Vamos a enfocarnos en cada duelo como una final. Sabemos lo complicado de ese partido, será como nuestra final del mundo y somos conscientes de ello. Cada encuentro es vital para nuestras aspiraciones", declaró.

Con solo 1 punto más que Alianza Lima, los 'merengues' saben que no pueden permitirse un solo tropiezo, por lo que deberán trabajar duro para llegar a su meta.

KEYLOR NAVAS SUENA PARA EL BARCELONA



El FC Barcelona anunció que Marc-André ter Stegen fue operado con éxito de la rotura en el tendón rotuliano de la rodilla derecha, por lo que especialistas estiman que se perderá casi toda la temporada.

Algunos medios en España aseguraron que los 'culés' buscarán un portero libre para suplirlo y que a Keylor Navas, ex Real Madrid, le encantaría sumarse.

PEOR DE LO ESPERADO



Durante el empate entre Manchester City y Arsenal, Rodri tuvo que ser enviado al banquillo tras sentir un fuerte dolor en la rodilla, algo que no parecía ser grave.

El pivote español se realizó exámenes médicos para conocer la gravedad y, según los primeros reportes, se rompió los ligamentos cruzados, por lo que estará casi toda la temporada afuera.



SE ALEJAN DEL DESCENSO

Alianza Atlético (6° en el Clausura con 20 puntos), se puso 8 unidades por encima de la zona de descenso en el Acumulado, tras vencer 1-0 a Comerciantes Unidos (13° con 11) en el Estadio Campeones del 36.

Jeremy Canela anotó a los 45+7'. La visita sufrió la expulsión de Keyvin Paico (65') y que su goleador Matías Sen se marche al descompensarse por un choque de cabezas.



LOS QUIERE EN SU CASA

El 23 de octubre, Sporting Cristal recibirá a Universitario por la fecha 15 del Torneo Clausura, un encuentro para el que el cuadro 'cervecero' aún no ha elegido estadio.

Guillermo Farré, técnico de los 'celestes' desea que se juegue en el Alberto Gallardo.

"El Gallardo desde lo deportivo es lo más importante, pero hay situaciones externas por las que aún no lo decidimos", reveló.

Casi hecho. En el Neo Química Arena (7:30 p. m.), Corinthians ejercerá como local contra Fortaleza, donde saldrá a firmar una exitosa llave por los cuartos de final de la Copa Sudamericana.

El 'Timao' no pasó por muchos problemas en la ida, a pesar de su condición de visitante, llevándose un cómodo 2-0 con el que parecen tener ya sellado su boleto a las semifinales del torneo.

En aquél encuentro, André Carrillo jugó los últimos 16 minutos, con lo que sigue metiéndose poco a poco en el equipo mientras intenta recuperar su mejor versión.

La 'Culebra' lleva poco más de una hora disputada en un total de 4 partidos, resultado de la diferencia abismal que encontró al dar el salto de la segunda división del fútbol de Arabia Saudita al competitivo Brasileirao.

"Aquí es más exigente todo: la presión es más grande, el futbolista tiene más calidad y también se juega más. He jugado poco y no voy a adaptarme fácilmente, pero trabajaré mucho para conseguir los objetivos y ayudar en todo lo que pueda", dijo el ex Alianza Lima al respecto.

Ramón Díaz, su entrenador, confía en recuperarlo para la causa del 'Coringao', que busca llegar lejos en la 'Suda' y a su vez salir del descenso en el torneo brasileño.

"Estoy contento porque ahora tenemos un plantel al completo. Se va adaptando rápido, se está poniendo en un nivel alto y está muy bien", declaró el estratega argentino.

Corinthians y André Carrillo, que viene siendo suplente, buscan asegurar su lugar a las 'semis' de la 'Suda'.

QUE NO SE TE COMPLIQUE







Ansioso. Gianluca Lapadula, quien ha disputado solo 119 minutos en este arranque de temporada, espera tener más tiempo sobre el campo cuando el Cagliari reciba (11:30 a. m.) al Cremonese por la segunda ronda de la Copa de Italia.

A DOMINAR. Para no perderle la pista al Barcelona (1° con 18) en esta temprana pelea por La Liga, Real Madrid (2° con 14) tendrá que seguir concentrado y salir al Bernabéu (2:00 p. m.) decidido en aplastar al Alavés (7° con 10).



Desenlace. Tras el apretadísimo 1-1 en Chile, River Plate recibirá (7:30 p. m.) a Colo-Colo en el Estadio Más Monumental, donde conoceremos al primer equipo clasificado a las semifinales de la Copa Libertadores.

